



Immun-Fitness: stille Entzündungen und deren Folgen - Onlinekurs

Beschreibung	Rot, geschwollen und heiss: Entzündungen machen sich im Körper mit den typischen Symptomen bemerkbar. Tückischer sind sogenannte stille Entzündungen. Sie verursachen weder Schmerzen noch typische Beschwerden. Mögliche Folgen stiller Entzündungen sind Müdigkeit, Erschöpfung oder wiederkehrende Erkältungen. Ein Blick in die Fachliteratur zeigt: Viele Erkrankungen haben entzündliche Ursachen. In diesem Kurs lernen Sie die Hintergründe kennen sowie Risiken, die stille Entzündungen begünstigen. Aus der Sicht der Psychoneuroimmunologie lernen Sie Zusammenhänge zwischen Psyche, Körper und Immunsystem kennen, dazu Tipps, wie Sie stillen Entzündungen entgegenwirken.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Heisse und kalte Entzündungen: Symptome, Gemeinsamkeiten, Unterschiede• Entstehung von Entzündungen, Reaktionen des Immunsystems• Auslöser und Einflussfaktoren stiller Entzündungen• Möglichkeiten, stille Entzündungen zu hemmen: Ernährung, Bewegung und weitere Lebensstil
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene; der Kurs eignet sich auch für Personen, die in den Branchen Gesundheit oder Fitness arbeiten, wie Wellness- und BewegungstrainerInnen, Fitness-InstruktorInnen etc.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie wissen, was eine stille Entzündung ist, und wie sie sich von einer normalen Entzündung unterscheidet.• Sie kennen mögliche Folgen stiller Entzündungen.• Sie wissen, welche Lebensmittel stille Entzündungen begünstigen und befassen sich mit der Ernährung.• Sie wissen um die Nährstoffe, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie können diese Nährstoffe gezielt einsetzen.• Sie beschäftigen sich mit Fragen zum Lebensstil und erkennen, welche Faktoren einen positiven oder negativen Einfluss auf die Entstehung und Bekämpfung stiller Entzündungen haben.
Methodik/Didaktik	Das Seminar findet online über Zoom statt. Sie erhalten im Voraus den entsprechenden Link, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Wichtig ist, dass Sie die technische Ausrüstung dafür haben. Dieses Seminar basiert auf den Grundlagen der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie.
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Datum	09.03.2022 / E_1512385
Klubschule Migros Sursee	Tel. +41 41 418 66 66
Bahnhofstrasse 28 6210 Sursee	klubschule.sursee@migros-luzern.ch klubschule.ch



Immun-Fitness: stille Entzündungen und deren Folgen - Onlinekurs

Zeit	18:30 - 21:00 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 63.00		
Durchführungsort	Klubschule Migros Sursee (in Planung)		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	09.03.2022	18:30 - 21:00

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

